

## Vegan auch an Weihnachten

14.12.19

Der Weihnachtsbaum ist geschmückt, die Geschenke liegen bereit und es duftet aus der Küche – so beginnt der perfekte Weihnachtsabend. Aber was kommt auf den Tisch? Obwohl für viele die Weihnachtsgans zum Festessen dazugehört, gibt es leckere und vor allem auch fleischlose Alternativen. Die Hochschulgruppe „ProVeg Passau“ möchte hier einen Einblick in die vegane Küche geben. Deshalb organisiert sie gemeinsam mit dem Verein „Gemeinsam leben & lernen in Europa“ einen Kochabend. Auf der Speisekarte steht ein veganes Weihnachtsmenü.

„Wir wollen zwar die vegane Ernährungsweise fördern, aber ohne erhobenen Zeigefinger oder furchtbare Bilder“, sagt Sophie Scheingraber, Regionalgruppenleiterin bei ProVeg Passau. „Vielleicht möchten wir durch Genuss überzeugen.“ Die Hochschulgruppe organisiert regelmäßig Veranstaltungen zum Thema vegane Ernährung. Neben gemeinsamen Kochabenden gibt es einmal im Monat einen Brunch, bei

dem jeder etwas mitbringt und so ein großes Buffet zusammenkommt.

Das Menü für den Kochabend am Montag steht bereits fest: Als Vorspeise gibt es Feldsalat mit Granatapfel und Walnüssen. Als Hauptgericht Linsenbraten mit Preiselbeeren, Wurzelgemüse, Knödeln und Maronsauce. Zum Nachtisch sind Bratäpfel geplant. Diese leckeren Gerichte werden von den Teilnehmern zubereitet und im Anschluss gemeinsam gegessen. „Vegan zu kochen ist wirklich einfach und das möchten wir gerne zeigen“, erklärt Sophie Scheingraber.

Der Kochabend findet am Montag, 16. Dezember, von 18 bis 21 Uhr im „Gemeinschaftsraum“ in der Lederergasse 1 statt. Es wird ein Unkostenbeitrag für die Lebensmittel erhoben. Egal ob bereits Veganer, Vegetarier oder Interessierter – hier ist jeder willkommen. „Wir werden ein so leckeres veganes Weihnachtsmenü zubereiten, bei dem niemandem etwas fehlen wird“, sagt Sophie Scheingraber.